

“神行太保” ——阿马图洛·巴里奥斯

1989年8月，西柏林，夏季的炎热正在悄悄退去，街头到处张贴着体育广告，富丽堂皇的大酒店里住满了来自世界各国的田径运动员，这里正在举行国际田径大奖赛。18日这天，赛场上传来振奋人心的消息——有人打破了葡萄牙长跑名将马梅德保持5年之久的10000米世界纪录，这人是谁呢？他的名字叫阿巴图洛·巴里奥斯，一位来自墨西哥高原的长跑选手。

加油站的打工仔

1963年冬天，潮湿的寒风呼啸着掠过墨西哥高原绵亘的红土地。在墨西哥城一个普通贫民的家里，人们正忙忙碌碌，这家的女主人快要临产了。这是他们的第三个孩子，上面两个都是女孩儿，这一次，他们都盼望着生一个男孩儿。

12月12日凌晨，产房里传出“哇”的一声响亮的啼哭，孩子降生了。“是个男孩儿”医生的话传到了这一对夫妇耳里，令他们高兴万分，终于如愿以偿。夫妇俩给这小男孩儿取名叫阿巴图洛·巴里奥斯。

小巴里奥斯长得明眸皓齿，漂亮得像轮小太阳，令夫妇俩看得喜上眉梢。一家人因为有了小巴里奥斯而充满了欢乐与希望。

小巴里奥斯从爬出摇篮蹒跚学步起，就显示出了与众不同的好动与机灵。当同龄小孩儿还没有学会走路时，他已经学会迈着小步蹦蹦跳跳在地上跑了。夫妇俩一有闲暇，就领着儿子去公园散步，一边走，一边开始憧憬着儿子的未来。

丈夫说：“我想他一定能成为一名机械工程师。”

妻子说：“我更希望他当一名律师，为穷人打官司。”

这时的他们都没有想到，这个瘦弱的小男孩，长大之后会成为一名长跑运动员，而且代表墨西哥参加无数次大赛，为国家争得荣誉，更想不到，他会打破世界纪录，成为世界冠军。

光阴荏苒，一晃几年过去了，这个家庭相继又增加了几位新成员，小巴里奥斯有了弟弟和妹妹。

对于一个普通的贫民家庭来说，每增加一个孩子，

就增加一份不小的家庭负担。如果说巴里奥斯的出生给这个家庭带来的是欢乐与希望，那么，此后一个个小孩儿的出生，欢乐与希望逐渐减少，烦恼随之产生，他们夫妇俩不得不面对一个现实问题——家庭微薄的收入与日益增加的家庭开支。随着孩子越来越多，使这个家庭背上了沉重的负担。到了巴里奥斯 10 岁这年，他已经有了两个弟弟、三个妹妹。父亲的薪水不高，很难维持一家 10 口人的生活开支，有时月底只能借钱过日子。每当这时，父母亲就会紧皱眉头，发出无奈的唉叹。家里笼罩着阴影，没有欢声笑语。这一切，巴里奥斯都看在眼里，心里很难受。生活的拮据使他早早地懂事了，他想为父母亲分担一点儿家庭的担子，虽然那时的他肩膀还是那样单薄。从 10 岁这年开始，巴里奥斯就

在外打工挣钱了，他最经常去的地方是加油站。

小巴里奥斯在加油站里，虽然看起来个子矮小瘦弱，但办事颇为机灵、勤快，干起活儿来手脚麻利，随叫随到，而且性格开朗，活再苦再累，他总是乐呵呵，好像永远没有烦恼。其实，在巴里奥斯打工的那些加油站，环境十分恶劣，整日里，空气中弥漫着刺鼻的油味儿，令人窒息，地上满是污水泥泞，使人难以插足，而且工作十分繁重。一天的劳动之后，累得精疲力竭，而且身上满是油渍与污水。巴里奥斯对工作环境厌烦透了，

也时常幻想像别人一样开着豪华汽车，在宽阔的公路上飞驶而过，也幻想在空气清新、环境宜人的公园里轻松散步或慢跑。然而，他明白，他不得不在这儿干下去，因为他需要钱，没有钱，家里的生活就难以为继。他告诫自己 再苦再累 都一定要坚持。加油站的生活 使他懂得了生活的艰辛，也锻炼了他吃苦耐劳的毅力，养成了他开朗的性格，使他能够在长期艰苦的长跑训练中坚持下来，这大概就是 he 走向世界冠军之路的第一步吧。

为进大学而选择长跑

墨西哥人爱好运动，尤其酷爱足球，在这里，几乎没有任何一项运动能与足球相比。在城里的大街小巷，经常能见到一些小孩子在一块不大的空地，拉开架式踢球。在这之中，当然也有小巴里奥斯。

聪明机灵的小巴里奥斯在同伴中是小有名气的小球星 他的奔跑速度快 耐力好 球感强 在锋位置上经常有出色的表现。初中时，他带领所在班级的球队，在学校同年级比赛中所向披靡，没有对手。那时，他们都想长大成为足球球星，带领国家队参加世界杯，或到意大利踢球去。然而 在巴里奥斯 15 岁那年 他逐渐从

足球场上消失了。他干什么去了呢？

他开始练习长跑。对此，大家都不太理解，纷纷问他：

“你怎么不踢球了？难道你不想当球星？跑步有什么意思？”

对于同学们的疑问，他没有回答，但是他心中有数。他知道，为了前途，他必须选择跑步。

其实，他刚上中学就表现出很高的田径天赋，在学校的田径比赛中，他一直是中长跑的冠军，只不过长跑不像足球那么有魅力，尤其对于中学生来说，他们更喜欢足球这种娱乐性强的体育活动，而不喜欢长跑这样单调枯燥的活动。所以，他没有参加长跑训练。然而，随着年龄的增长，他开始思考前途，由此选择了长跑。

他的愿望是当一名机械工程师，有一份固定的收入，且受人尊重，这是他在加油站打工时就萌发的想法。而且这也是他父亲对他的希望。但是，当一名机械工程师必须上大学，获得本科学历，这需要很大一笔学费。当时，巴里奥斯家庭贫寒，想靠父母亲的资助来付这笔学费读完大学是不可能的，为此，他就只有去努力争取美国大学的体育奖学金。争取奖学金一个捷径就是搞田径，专攻长跑。他要去美国上学，足球帮不了他，只有长跑。主意已定，巴里奥斯开始了刻苦训练。

在离他家不远的地方有一个公园，公园里留下了他的深深足迹和辛勤的汗水，每天，他都到这里进行长跑训练，风雨无阻。他后来谈起这段生活时，说他从没有感到在这儿跑步的辛苦，相反，他把在这跑步与在加油站打工对比起来，觉得这是一种享受。他说：

“每天在我跑步的途中 风景秀丽 紫红或洁白的玫瑰花坛 碧绿的草地 浓密的梧桐林 奶黄的小楼 组成了一幅美丽的图画，有节奏的呼吸声和脚步声又奏出了一支和谐的乐曲，真让人心旷神怡。”

其实，长跑训练并不是像他说得这样轻松惬意，这是一件单调艰苦的事情，只不过他用一种乐观的态度对待这件事、才有这种独特的感觉。这也是他对待艰苦训练的一种自我调节罢了。

“最适合长跑的人”

巴里奥斯 16 岁这年，第一次参加了一场成人长跑比赛。

这是一次 5 英里跑的比赛，参加的人员都是 18 岁以上的成人 只有 16 岁的他也壮着胆子报名参加了，他想就此对一段时间来的训练作一次检查。开始，他很紧张，然而当他站在起跑线上，看到与他站在一起的运

动选手都比他高出一个头，他反倒不怕了，一下子有信心了。他想：

“我反正还年青 输了也无所谓 全当是学习。”

在奔跑途中 他放得开 跟得紧 结果 出乎意料，他竟然获得了第 5 名的好成绩 令他兴奋不已。这次比赛增强了他继续练下去的信心。

在这次比赛过程中，小巴里奥斯与比他高出一头的选手并肩而跑，毫不逊色，引起了观众的极大兴趣，纷纷问“这是谁？”其中 有一位田径教练也注意到了巴里奥斯，凭他多年的经验，他判定这是一个长跑的好苗子，只要经过好好的雕琢，一定能够成才。比赛刚结束，他就找到巴里奥斯，对他说：

“小伙子 愿意跟我练习长跑吗？”

巴里奥斯被这突如其来的一问给弄糊涂了，他反问道：

“我是在练习长跑，我为什么要跟你一起练习呢？请问你尊姓大名？”

“我是克普基。”这个教练回答道。

“你就是大名鼎鼎的塔杰乌什·克普基？”

巴里奥斯心想，克普基是一位波兰人，曾是波兰国家田径队教练，培养出了 3000 米障碍世界纪录创造者赫拉米克和克申什等名将，从 1968 年起，他根据波兰

和墨西哥体协互相援助发展体育的协议来到墨西哥任教。能在他的指导下训练，是长跑运动员求之不得的。巴里奥斯真是相见恨晚，欣然答应。

从这时开始，巴里奥斯就不再是一个人盲目跑步了，而是在克普基教练的指导下进行正规训练。

克普基的确是一位经验非常丰富、很有创造性的教练，他把对巴里奥斯的训练分成几大块，即身体素质、比赛经验、心理素质。他尤其重视心理素质的培养。他认识到：墨西哥有很好的长跑运动条件，只是因为墨西哥人对长跑不够重视，更重要的是对长跑缺乏信心，所以，在长跑项目上，墨西哥人总是比不上来自非洲高原的“黑马”。毫不例外，巴里奥斯也同样缺乏应有的信心。因此，克普基对巴里奥斯训练首先就从心理素质的训练着手，帮助他树立强烈的自尊与自信。他一方面客观地分析世界长跑的形势，把墨西哥与非洲大陆相比，指出墨西哥在长跑项目上的落后，一方面鼓励巴里奥斯，经常对他说：

“你是我见到的最适合长跑的人，你一定能够成功，但是这有一个漫长而艰苦的过程，你要做的就是坚持，满怀信心地坚持。”

克普基对巴里奥斯的鼓励，使巴里奥斯受益匪浅。每当巴里奥斯经历失败、失去信心的时候，他就会想到

克普基教练对他说的话，从中找回自信。后来，当巴里奥斯离开墨西哥旅居美国后，他每隔两个星期都要就给克普基打一次电话，在电话中谈谈最近的训练体会，谘询一下训练难点。有时，也倾诉一下心中的苦闷，而每当这时，克普基就会像慈父般地安慰他、开导他。可以这么说，克普基是巴里奥斯长跑事业的精神支柱。当巴里奥斯打破世界纪录、获得世界冠军之后，在一次国内为他举行的庆功会上，他深情地说：

“我能有今天的成绩，首先要感谢我的启蒙教练克普基先生，是他引导着我真正走上了长跑的道路，而且在这条路上，他一直陪伴着我，帮助我跨越了一道道障碍。”

进入德克萨斯大学

巴里奥斯在克普基手下训练了 4 年半，长跑成绩大幅提高。1980 年，是他初试锋芒的一年，他在泛美青年运动会的 5000 米跑比赛中，以 14 分 53 秒 20 的成绩获得冠军，在 2000 米障碍跑比赛中，以 5 分 46 的成绩获得第 3 名。这一优异成绩，使墨西哥人第一次认识了“长跑新星”巴里奥斯，而美国人也发现了他的长跑天才和潜力。此后不久，美国德克萨斯大学向他寄来了

提供奖学金邀请入学的通知，他答应了。不久，他就进入德克萨斯大学机械工程系学习。

大学的生活丰富多彩，而巴里奥斯深知进入大学学习的机会来之不易，他怀着强烈的求知欲刻苦学习。同宿舍的同学进校不久都有了女朋友，上完课就相约幽会，或去酒吧，或去郊游，而他总是一个人呆在图书馆学习。当然，除了学习，在他生活中还有长跑。他每天都有一个固定的时间练习长跑，从来没有间断。

一年过去了，独自在异乡的巴里奥斯对德克萨斯很不喜欢，他怀念着家乡墨西哥城。墨西哥城地处广袤的墨西哥高原，夏季干燥，气温适宜，一般都在 22 摄氏度到 28 摄氏度之间，而德克萨斯这个城市非常潮湿，夏季气温达到 35 摄氏度以上，有时达到 40 摄氏度。对于在墨西哥城长大的巴里奥斯来说，这一点是难以忍受的。再加上这里风土人情和生活习惯都与墨西哥有较大的差异，巴里奥斯都不习惯。他说：

“那里的人真是各式各样，生活也完全是另外一种形式，气候也糟透了，简直是生活在地狱。”

他曾经多次想放弃学习，回到墨西哥，但是，他考虑到这次进入大学学习的机会难得，这才打消念头。

也许是由于巴里奥斯不适应德克萨斯城市的环境，也许他本生把主要精力都放在了学习上，他的训练

效果也不太理想。从 1981 年到 1984 年这期间，他的长跑成绩没有什么显著进步，几乎是停止不前。当时，他的最好成绩是 10000 米 28 秒 42,5000 米 13 秒 46 这一成绩只属一般水平。

正确的选择

1984 年，几年的大学生活即将过去，他面临着对前途的选择，他很矛盾，是继续以跑步为生呢？还是找一个比较稳定的职业，作一个白领工程师？当时，美国经济不太景气，找一份儿好的工作并不容易，而且，美国人对墨西哥有一种天生的歧视，墨西哥人在美国不太受欢迎。然而，如果他继续练习跑步，必将影响他下一步的就业，况且他当时的长跑成绩并不太突出。几年来的训练并没有使他的成绩大幅提高，他对于成功不是像以前那样自信了。他后来曾说：

“就凭当时我的成绩，我清楚，人们是不会允许我再依靠跑步维持生计的。”

何去何从，巴里奥斯面临着选择。这时，他想起了教练克普基对他的期望，想起了克普基对他说的话——“你是我所见到的最适合长跑的人”。我真是这样的人吗？他从美国给远在墨西哥的教练克普基拨通了

电话，讲述了他的烦恼。克普基对他说：

“我早就说过，你是我所见到的运动员中最适合长跑的人，我现在仍坚信不疑，我对你没有失去信心。如果你在这个时候放弃，将是你终生的遗憾，也是我的遗憾。我不能让你成为世界冠军，但是你能，只要你努力，一定会收获。”

巴里奥斯说：“我不想放弃我的学业，我想成为一名工程师。”

克普基说：“如果你不能放弃，你永远不会拥有。”

巴里奥斯被说服了，他决定放弃当机械工程师的想法，全力以赴练习长跑。

巴里奥斯全身心地投入，使他的训练成绩有所提高。在此后的两年间，他先后参加过几次越野赛都取得了优胜。

然而，成功的道路并不是一帆风顺。他虽然取得了一系列不错的成绩，但是，他的长跑成绩还是没有得到突破，在世界大赛中没有获得好名次。他清楚地认识到，要成为一名世界级的长跑明星，路还很长，如果他的成绩一直是这样的话，只能是一名世界二流选手，他也会随着年龄的增长而两手空空地离开田径场。巴里奥斯以一种强烈的紧迫感投入到训练中去了。

这年，他和教练一起制订了每周 100—110 英里的

大运动量训练计划。这样的训练异常艰苦，他以极大的毅力坚持下来了。

一分汗水，一分收获。经过一段时间大运动量训练的巴里奥斯，成绩有了一定的突破。1987 年是他初露锋芒的一年，他频频在世界大赛中亮相，并且成绩不俗。他参加 5000 米跑以 13 分 13 秒 52 列为世界第 6 位，10000 米列世界第 12 位。在罗马的第 2 届世界锦标赛上，在世界长跑明星云集的情况下，他取得了 10000 米比赛第 4 名的好成绩。紧接着在泛美运动会上，他再接再厉，勇夺 5000 米金牌，还创造了 5000 米和 3000 米的中美洲和加勒比海地区纪录。一时间，他被誉为中美洲长跑第一人，不仅是在墨西哥，乃至在整个加勒比海地区，体育爱好者都知道了巴里奥斯的这个名字。巴里奥斯感到长跑的道路上阳光明媚，充满希望。

1987 年的赛事刚结束，巴里奥斯立即转入了备战 1988 年汉城奥运会的训练中。他的 10000 米成绩提高到 27 分 25 秒 07，在世界排名第 3。这是他第一次取得这样好的成绩。但在 8 月的汉城奥运会上，他在 10000 米跑中只获得了第 5 名。赛后，巴里奥斯对这一名次很不满足，他本来满心希望来领取一枚奖牌，结果落空，他只好把目标放在了次年的柏林大赛。

功亏一篑

紧张的汉城奥运会结束后，巴里奥斯没有像别的运动员那样休息，而是立即投入了训练。这也是他一个与众不同的特点。一般来说，一场大的赛事之后，运动员都要休息放松一下，或者是旅游，或者是拍一些轻松的广告片，一般都不再进行紧张的训练，而巴里奥斯从不这样。

英国长跑选手迈克·奥列利对巴里奥斯非常熟悉，他说：

“巴里奥斯希望成为世界最佳选手，因此，他对训练抓得很紧。有些人是赛前 2—3 个月紧张训练，然后参加两场比赛，往往安于小成，不求进取。巴里奥斯则与此相反，甚至在重大比赛结束以后，他还是早一次、晚一次地抓紧训练。我看见过他是一个人如何在雪地上进行 15—18 次 400 米跑练习的。我对这位长跑选手的坚定信念十分赞赏。”

巴里奥斯早早地把目标对准了第二年 8 月份在西柏林的世界田径大赛，从这年秋天开始，他回到了家乡墨西哥城，进行艰苦的高原长跑训练。高原气压低，氧气稀薄，这是练习长跑的良好条件。纵观长跑运动史

上，许多杰出运动员都来自高原国家，比如非洲肯尼亚、吉布提和埃塞俄比亚等高原国家，都产生过闻名遐迩的世界中长跑冠军。在他们国家的体育教育水平并不高，他们的成功就是因为生长在非洲高原大陆，能够有效地利用这一有利的自然条件。所有的长跑运动员都明白高原训练的益处，巴里奥斯也不例外，而且，他利用这一方法的针对性比别人更强一些。这一次，他整整在墨西哥高原住了半年多时间。

1989年，当春风吹绿了高原大地之后，经过一个冬季训练的巴里奥斯感到从未有过的自信，他几次自测成绩都相当出色。2月5日，他在印度尼西亚比赛中以27分59秒的成绩夺得10000米比赛冠军刷新了个人最好成绩。他意识到今年就是他长跑事业腾飞的一年，所以他从墨西哥回到美国，为一系列大赛作准备。

夏季来临。从6月25日开始他参加了一系列比赛，在所有参赛项目中，他均刷新了个人纪录。7月，在北欧瑞典的首都斯德哥尔摩举行了一次田径大赛，参加的选手实力较一般，而巴里奥斯把这当作一次经过一段时间冬训之后的检验，他报名参加了10000米跑。7月3日这天他在10000米跑中取得了冠军，并跑出了27分18秒45的成绩，这项成绩离世界纪录仅差5

秒。当他在终点处听到自己的成绩时，他并没有因为得到冠军而兴奋，相反，他深感遗憾，因为在比赛的后半程他一路领先，如果在这个时候，有一个实力强的选手与他竞争，他一定会跑出更好的成绩，相信破世界纪录是没有问题的。5 秒之差，使他错过了一个机会。

此次比赛之后，他回到鲍德市做了为期 4 周的休整，在此期间，他总结了斯德哥尔摩比赛情况。仅差 5 秒破世界纪录，使他更进一步看到了自己的实力，有了创造新的世界纪录的信心；与此同时，从比赛情况中，他也认识到，要实现破世界纪录的梦想，除了靠实力与良好的竞技状态之外，还必须具备许多因素，尤其是比赛中的对手的实力这一客观条件不可忽视，只有在激烈的竞争中，才能创造奇迹，就是说，合理安排比赛与合理安排训练一样重要。

创造新纪录

8 月，世界田径大赛在西柏林举行。赛前，巴里奥斯吸取了一个月前在斯德哥尔摩比赛的经验，他找到了美国长跑选手帕迪利亚达成了相互帮助的协议。但此后，他仍然不放心。在比赛前几天，他又向另一位美国选手普兰森西亚提出了同样的请求。巴里奥斯希望，

能有一批有经验的选手与他同场比赛，以帮助他实现创造新的世界纪录的目标。

比赛一开始 帕迪利亚领跑 头 1000 米跑过之后，帕迪利亚的成绩是 2 分 41 秒 81 巴里奥斯的的成绩是 2 分 43 秒 01。当跑完前 3000 米之后 帕迪利亚的成绩是 8 分 08 秒 10 此后 是普兰森西亚领跑到 5000 米时成绩为 13 分 32 秒 40。在 6000 米之后 巴里奥斯冲在最前面 这时 他单独一人与时间争夺。当还剩下最后 400 米时，他已经领先第二名选手半圈多。他看到胜利在望，开始疯狂的冲刺。运动场上的观众情绪热烈，为他齐声高喊“加油”。他仅用了 59 秒 4 跑完了这最后一圈 最终以 27 分 08 秒 23 的成绩 打破了葡萄牙长跑名将马梅德保持 5 年之久的 27 分 14 秒 21 的世界纪录。冲过终点线的他听到这一消息后 激动万分。场上的教练给了他一面墨西哥国旗 他高举着 绕场奔跑一周。

这是墨西哥选手第一次在田径长跑项目中取得这样出色的成绩，在此之前，尤其是在八十年代中期以后 在世界中长跑领域中领风骚的是摩洛哥、肯尼亚等国选手 他们在国际田坛刮起一股“黑色旋风”屡屡在世界大赛中获得好名次。这一次，巴里奥斯夺得冠军，并且创造了世界纪录，意味着美洲尤其是拉丁美洲长